

FIT BOUNCE PRO INSTRUCTION MANUAL

IMPORTANT PLEASE READ

WICHTIG! LESEN SIE BITTE

¡IMPORTANTE! POR FAVOR LEE

IMPORTANT! LISEZ S'IL VOUS PLAÎT

IMPORTANTE! SI PREGA DI LEGGERE

BELANGRIJK! GELIEVE TE LEZEN

DOWNLOAD ALL INSTRUCTION MANUALS HERE

Klicken Sie auf den Link für die deutsche Gebrauchsanweisung

Enlace al manual de instrucciones en español

Cliquez sur le lien pour le manuel d'instruction en français

Cliccare sul link per il manuale di istruzioni italiano

Klik op Link voor Nederlandse gebruiksaanwijzing

www.rebound.fitness/instruction-manuals

Produttore: Maximus Life Ltd Trading as Rebound Fitness, Unit 48, 24-28 St Leonards Road, Windsor, Berkshire, SL4 3BB, United Kingdom.

Rappresentante autorizzato europeo: OBELIS, 53 Bd. Général Wahis 53, B-1030 Brussels. Belgio



Servizi al cliente	3
Il pacchetto comprende	4
Assemblaggio del Rebounder.....	5
Come aprire Rebounding.....	5
Chiudere Rebounding.....	7
Come accedere agli allenamenti del Rebounder	7
Sicurezza e salute	8
Introduzione al Rebounding	9
Beneficios del Rebounding para la salud.....	10
Garanzia e restituzione	11
Tutte le opinioni sono benvenute	12

Servizi al cliente

I clienti Amazon possono contattarci attraverso il loro account Amazon. Tutti gli altri clienti possono contattarci via e-mail:

service@rebound.fitness	UK, USA, Canada, Australia
kundendienst@rebound.fitness	Germany
servicioclienti@rebound.fitness	Italy
serviceclient@rebound.fitness	France
atencionalcliente@rebound.fitness	Spain
service@rebound.fitness	Rest of World

Per un servizio rapido, si prega di includere le seguenti informazioni quando possibile:

- Nome, numero d'ordine, data di acquisto, dettagli del prodotto,
- il vostro indirizzo e-mail, il vostro numero di cellulare,
- se necessario, immagini a supporto della richiesta.

I nostri orari di apertura sono dal lunedì al venerdì (esclusi i giorni festivi).

Ci proponiamo di rispondere entro 24 ore lavorative, spesso anche prima.

Registrate il vostro prodotto per la garanzia su

www.rebound.fitness/warranty-registration



@reboundfithq



@maximuslifeuk

Il pacchetto comprende

- Fit Bounce Pro Rebounder
- DVD con esercizi di Rebounding
- Accesso a vita alle sessioni di allenamento online
- Manuale di istruzioni
- 2 corde elastiche di ricambio
- Rondelle di ricambio per regolare l'altezza delle gambe in modo che siano a filo con il pavimento, se necessario.

I prodotti opzionali possono essere acquistati separatamente su Amazon, sul nostro sito web o contattandoci all'indirizzo service@rebound.fitness. Barra di stabilità - design a "U" o a "T". Vedere anche il nostro blog su quando utilizzare il barra di stabilità.

- Guanti zavorrati
- Calze da presa
- Pezzi di Rebounder; bungee, tappetini, piedini, borsa di trasporto
- Altri prodotti sul nostro sito web

Se siete formatori o professionisti della salute, contattateci per avere maggiori informazioni sui nostri corsi di formazione per i Rebounding e sul nostro programma di affiliazione.

Assemblaggio del Rebounder

AVVERTENZA: leggere attentamente queste istruzioni prima di montare e utilizzare Rebounding.

Per i video di orientamento, iscrivetevi al nostro canale YouTube www.youtube.com/reboundfitness/ e andate alla playlist Dettagli sul prodotto, impostazione e istruzioni per l'uso: "Product Details, Setting Up & How To Clips".

Come aprire Rebounding

1. Togliete Rebounding dalla scatola e aprite la cerniera della borsa di trasporto. All'interno del rebounder, insieme al presente manuale di istruzioni, sono presenti delle cinghie e delle rondelle di ricambio in un sacchetto di plastica, che vanno conservate per poterle utilizzare in seguito, se necessario.
2. Posizionate Rebounding a faccia in giù e in piano sul pavimento di fronte a voi e in posizione semipiegata con le cerniere su entrambi i lati.
3. Due persone pongono le mani sul bordo del rebounder (il bordo che si trova sul pavimento) ai lati opposti, poi entrambe spingono lentamente Rebounding aprendolo - tenendo il palmo aperto in modo che le dita siano fuori dal pavimento fino a quando Rebounding è completamente piatto sul terreno. Mantenere la testa eretta e non sotto il bordo del rebounder per tutto il tempo.
4. Tenendo le gambe a metà, incastrarle sul perno metallico del telaio del rebounder, facendo attenzione a tenere le dita lontane dal cerchio.



5. Una volta posizionate tutte le gambe, girare Rebounding nel verso giusto e fissare bulloni di bloccaggio argentati attraverso entrambe le cerniere.



i

6. Tagliate con cura le fascette di plastica bianche che Coronado ogni coppia di corde bungee: servono a tenerle in posizione durante la spedizione.
7. Regolare le corde elastiche per assicurarsi che siano uniformemente distanziate dal telaio.
8. Capovolgere Rebounding e posizzarlo su un pavimento piatto, in modo che tutte le gambe siano a filo del pavimento. A volte il pavimento è leggermente irregolare. In questo caso, rimuovete il tappo dalla gamba o dalle gambe che non sono a filo con il pavimento e inserite una o più rondelle di ricambio all'interno del tappo finché tutte le gambe non sono a filo con il pavimento.



Chiudere Rebounding

1. Ruotare Rebounding sulla schiena e rimuovere i perni delle cerniere assicurandosi che si separino dal Rebounder su entrambi i lati, in modo che la corda da agganciare non rimanga impigliata nella cerniera quando è chiusa.
2. Aprire con cautela ogni gamba tirandola delicatamente dal telaio. Se la gamba è un po' rigida, ruotatela leggermente (solo un quarto di giro) mentre la tirate.
3. Rebounding è dotato di un secondo meccanismo di blocco di sicurezza. Per chiudere Rebounding, mani e piedi devono essere nella posizione corretta mentre ci si appoggia sul Rebounder. Posizionare la mano sinistra sul bordo sotto la cerniera sinistra. Afferrare la parte superiore del Rebounder, al centro, con la mano destra pronta a tirare verso l'alto. Posizionare il piede destro (indossare le scarpe da ginnastica) spingendo il bordo del Rebounder sotto la cerniera destra mentre si tira il bordo superiore del Rebounder verso l'alto con la mano destra. La cerniera si sgancia permettendo di piegare Rebounding.

Come accedere agli allenamenti del Rebounder

Il DVD incluso nella confezione contiene una serie di allenamenti per i Rebounding

Per avere accesso a molti altri allenamenti di Rebounding e a tracce di Rebounding personalizzate, registratevi a questo link.

<https://rebound.fitness/workout-videos/>

Sicurezza e salute

- Questo prodotto non deve essere utilizzato da persone di peso superiore a 150 kg.
- Indossare sempre pantaloncini o pantaloni a un quarto di lunghezza quando si usa Rebounding o, se i pantaloni sono lunghi, infilare la parte inferiore nei calzini per evitare che si impiglino nelle corde elastiche.
- Tenere le altre persone lontane dall'attrezzo di Rebounder quando è in funzione.
- Assicurarsi di bere molta acqua prima, durante e dopo l'esercizio.
- I bambini di età inferiore ai 16 anni devono sempre essere sorvegliati da un adulto adeguato quando utilizzano Rebounding.
- Se si utilizza questo prodotto con una persona con esigenze particolari, il supervisore deve essere un professionista qualificato Flexi Bounce o un genitore/accompagnatore che abbia autocertificato di aver seguito e compreso il programma Flexi Bounce per l'utente domestico.
- Come per qualsiasi programma di fitness, consultare il proprio medico prima dell'uso. Se in qualsiasi momento durante l'allenamento si avverte un malessere, è necessario interrompere immediatamente e consultare il proprio medico.
- Tutti i consigli, le indicazioni e le informazioni fornite da Health2fitness Ltd o Maximus Life Ltd (t/a Rebound Fitness) non devono mai essere confusi con i consigli medici. Nulla di quanto contenuto negli allenamenti di Rebound Fitness deve essere considerato un sostituto della consultazione con un medico o uno specialista per una guida, una diagnosi o un trattamento. Consultare il proprio medico per qualsiasi problema medico o dietetico.
- Health2fitness Ltd o Maximus Life Ltd (t/a Rebound Fitness) non si assumono alcuna responsabilità per eventuali lesioni personali, perdite o danni alla proprietà o qualsiasi

responsabilità che possa derivare dall'uso di questo prodotto.

Introduzione al Rebounding

Benvenuti nel programma Rebound Fitness e grazie per aver acquistato il nostro pacchetto Rebounder di alta qualità. Scegliendo Rebounding, avete fatto un passo avanti per migliorare la vostra salute, la vostra forma fisica e il vostro benessere.

Rebounding non è la stessa cosa del trampolino. Rebounding è nato più di 50 anni fa e l'esercizio di Rebounding prevede movimenti di Rebounding controllati che spingono verso il basso sul tappetino di Rebounder e risalgono dal tappetino di Rebounder con i piedi fuori dal tappetino di non più di 15 centimetri.

Rebounding fornisce uno stimolo per migliorare il sistema cardiovascolare ed è una buona opzione di esercizio per coloro che hanno bisogno di un'attività che sostenga il peso ma a basso impatto.

Il team di esperti di Rebound Fitness ha sviluppato allenamenti specializzati per il rebounding da utilizzare con la sua gamma di Rebounders per aiutarvi a ottenere tutti i benefici che Rebounding può offrire. Esiste anche un programma per persone con esigenze sensoriali o fisiche aggiuntive, chiamato Flexi Bounce.

Il Rebound Fit è divertente e motivante e rappresenta un'efficace forma di esercizio cardiovascolare a basso impatto e ad alta energia che permette di bruciare un'enorme quantità di calorie, tonificando i muscoli e rassodando la pelle. Il Rebounding in un Rebounder di buona qualità e ben ammortizzato agisce sul sistema linfatico come un massaggio sportivo. Il sistema linfatico è la pattumiera metabolica dell'organismo. Rimuove dalle cellule le tossine come le cellule

morte e cancerose, i rifiuti azotati, i grassi, le infezioni, i virus, i metalli pesanti e altri rifiuti.

Beneficios del Rebounding para la salud

- **Favorisce** la circolazione linfatica,
- **Migliora** il controllo della vescica, il sistema immunitario, la postura, l'equilibrio e la coordinazione.
- **Rafforza** il pavimento pelvico e i muscoli centrali profondi.
- **Aumenta** la forza e il tono muscolare, la densità ossea e riduce il rischio di osteoporosi.
- **Stringe** e rassoda la pelle
- **Brucia** centinaia di calorie
- **Migliora** l'umore
- ed è divertente

Tecnica perfetta per il Rebounding

Iniziate con il "Healthy Rebounding": salti dolci da 2 a 5 minuti una o più volte al giorno, con i piedi sulla superficie del tappetino, spingendo nel tappetino e rilasciando in progressione fino a sollevare gradualmente i talloni dal tappetino.

Passate al "Base Jump" o "Basic Rebounding", che è il movimento di base del Rebounder e la tecnica corretta. In piedi, con i piedi alla larghezza delle anche, tenere le ginocchia leggermente piegate e il peso sulla pianta del piede. Mantenete il petto e la testa eretti. Se avete problemi di equilibrio o una condizione che causa instabilità, potreste voler usare la barra di stabilità.

Passare gradualmente a piccoli salti sul Rebounder. Anche durante un allenamento intenso, i piedi non devono mai trovarsi a più di 15 cm dalla superficie del tappetino. Potete saltare con la musica e lo stile che preferite o seguire gli esercizi dell'allenamento fornito con Rebounding.

Ci sono allenamenti aggiuntivi a cui potete accedere sottoscrivendo l'abbonamento gratuito a vita, che vi permette di seguire in streaming allenamenti di diversi gradi di difficoltà, durata e stile, ripresi dai nostri motivanti ed energici master trainer e istruttori di tutto il mondo.

Garanzia e restituzione

Health2Fitness Ltd y Maximus Life Ltd (T/A Rebound Fitness) tienen como objetivo proporcionar siempre productos de alta calidad, sin defectos ni daños. En ocasiones, sin embargo, los productos pueden necesitar ser devueltos, reparados o reemplazados. Utilizamos muchas compañías de cumplimiento diferentes y también cumplir a través de Amazon.

Para más información sobre devoluciones, garantía, entrega y condiciones comerciales, visite nuestro sitio web www.rebound.fitness o póngase en contacto con nuestro equipo de atención al cliente.

Tutte le opinioni sono benvenute

Aiutateci a diffondere il verbo del Rebounding. Ci piace ascoltare i nostri clienti. Potete contattarci direttamente tramite il nostro servizio clienti e raccogliamo recensioni indipendenti di prodotti e servizi tramite Amazon e Trustpilot. Noi e i potenziali futuri clienti saremmo lieti di avere vostre notizie.

AMAZON	Website
Accedi al tuo account Amazon	Riceverete un'e-mail da Trustpilot che vi chiederà il vostro feedback.
Busque su pedido y haga clic en escribir una opinión sobre el producto	Cercate il vostro ordine e cliccate su Scrivi una recensione sul prodotto
Lascia la tua opinione	
Se desideri condividere direttamente le informazioni, puoi selezionarci attraverso il tuo account Amazon - Contatta il venditore	Se volete condividere direttamente le informazioni, inviate un'e-mail per una risposta più rapida, oppure telefonate.



ReboundFitness

+44 (0) 333 444 0846

+1 (262) 2217 0846